



# Kursplan Januar – April 2023

# TSV Kottern-St. Mang



## Präsenz-Kurse in der Franz-Mayr-Halle (Oberhalb der Iller Nr. 19, Kempten)

Unser aktuelles Programm und alle Informationen zur Teilnahme und Anmeldung finden Sie auch unter: [www.tsv-kottern.de/abteilungen/kurse/](http://www.tsv-kottern.de/abteilungen/kurse/)



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>9.30–10.30 Uhr</b> <b>Rücken Aktiv</b> <b>Online oder Präsenzformat</b> mit Ulrike Grabarek 09.01.–20.03.23 (9) Preis: NM: 72 € M: 40,50 € – Probestunde möglich	<b>9.30–10.30 Uhr</b> <b>Mama-Mini-Fit</b> <b>Präsenzkurs</b> Workout mit Baby mit Eva Böglmüller 10.01.–14.02.23 (5) Preis: NM: 60 € M: 35 €	<b>9.00–10.00 Uhr</b> <b>Yoga für alle</b> <b>Online oder Präsenz</b> mit Steffi Rigal 11.01.–22.03.23 (10) Preis: NM: 80 € M: 45 € – Probestunde möglich	<b>8.30–9.30 Uhr</b> <b>Haltung und Bewegung*</b> <b>durch Ganzkörperkräftigung</b> <b>Online oder Präsenz</b> mit Claudia Wegmann 12.01.–30.03.23 (8) Preis: NM: 64 € M: 36 € – Probestunde möglich *von den KK anerkannt und bezuschusst	<b>8.30–9.30 Uhr</b> <b>Pilates*</b> <b>Online oder Präsenz</b> mit Sonja Marschalek 13.01.–21.04.23 (10) Preis NM: 80 €, M: 45 € € – Probestunde möglich *von den KK anerkannt und bezuschusst
		<b>10.00–11.00 Uhr</b> <b>Seniorenfit 65+</b> <b>Online oder Präsenz</b> mit Steffi Rigal 11.01.–22.03.23 (10) Preis: NM: 80 € M: 45 € – Probestunde möglich	<b>9.45–10.45 Uhr</b> <b>Kangatraining</b> <b>Online oder Präsenz</b> Dein effizientes Workout mit Baby inkl. Trageberatung mit Claudia Wegmann 12.01.–09.03.23 (6) Preis: 72 € – Probestunde möglich	
<b>17.00–18.00 Uhr</b> <b>Präventive</b> <b>Wirbelsäulengymnastik*</b> <b>Präsenzkurs</b> mit Betty Wiedhopf 09.01.–27.03.23 (12) Preis: NM: 96 € M: 54 € – Probestunde möglich *von den KK anerkannt und bezuschusst	<b>18.15–19.15 Uhr</b> <b>Fit und gesund*</b> <b>Präsenzkurs</b> mit Jeanette Höchenberger 10.01.–28.03.23 (12) Preis: NM: 96 € M: 54 € *von den KK anerkannt und bezuschusst	<b>18.00–19.00 Uhr</b> <b>Hatha-Yoga</b> <b>Online oder Präsenz</b> mit Christina Stroh 11.01.–08.03.23 (7) Preis NM: 56 €, M: 31,50 € € – Probestunde möglich	<b>18.00–19.00 Uhr</b> <b>Body Shape</b> <b>– Fit für jedes Alter</b> <b>(Ganzkörpertraining)</b> <b>Online oder Präsenz</b> mit Tamara Dürr 19.01.–30.03.23 (9) Preis NM: 63 €, M: 31,50 € – Probestunde möglich	
<b>18.00–19.00 Uhr</b> <b>Bodyworkout B-B-P</b> <b>Online oder Präsenz</b> mit Anja Maurus 09.01.–27.03.23 (10) Preis: NM: 70 € M: 35 € – Probestunde möglich		<b>19.00–20.00 Uhr</b> <b>Gesunder Rücken</b> <b>(präv. WS)</b> <b>Online oder Präsenz</b> mit Verena Hundbiss 18.01.–29.03.23 (8) Preis NM: 64 €, M: 36 € – Probestunde möglich	<b>19.00–20.00 Uhr</b> <b>Kundalini-Yoga</b> <b>Online oder Präsenz</b> mit Tamara Dürr 19.01.–30.03.23 (9) Preis NM: 72 €, M: 40,50€ – Probestunde möglich	
<b>19.00–20.00 Uhr</b> <b>Pilates*</b> <b>für Anfänger und leicht Fortgeschrittene*</b> <b>Online oder Präsenz</b> mit Nina Brack 27.02.–05.06.23 (12) Preis: NM: 96 € M: 54 € *von den KK anerkannt und bezuschusst		<b>20.00–21.00 Uhr</b> <b>Pilates &amp; more</b> <b>Online oder Präsenz</b> mit Hans Leidl 11.01.–29.03.23 (9) Preis NM: 72 €, M: 40,50 € – Probestunde möglich		
<b>20.00–21.00 Uhr</b> <b>Pilates &amp; more</b> <b>Online oder Präsenz</b> mit Hans Leidl 09.01.–27.03.23 (9) Preis: NM: 72 € M: 40,50 € – Probestunde möglich	<b>Für alle Kurse ist eine Anmeldung erforderlich.</b> Bei Karin Spiegel (Mo 9–11 Uhr, Di 18–20 Uhr, Do 18–20 Uhr) Mobil: 0151/28735506 Mail: <a href="mailto:Kurse@tsv-kottern.de">Kurse@tsv-kottern.de</a>			

I) **Online oder Präsenzformat:** Alle Stunden finden grundsätzlich im Präsenzformat statt und werden zusätzlich online angeboten.  
 II) **Präsenzkurse:** finden ausschließlich vor Ort in der Franz-Mayr-Halle statt.





Kursplan Januar – April 2023

**TSV Kottern-St. Mang**



Herzlich Willkommen in der Abteilung Kurse

### **Präsenz-Kurse in der Franz-Mayr-Halle (Oberhalb der Iller Nr. 19, Kempten)**

Mit der Eröffnung unserer vereinseigenen Franz-Mayr-Halle (Oberhalb der Iller 19 in Kempten) hat der TSV Kottern sein breitgefächertes Sportangebot um die neue Abteilung „Kurse“ erweitert. Damit wird in drei Kursblöcken pro Jahr ein abwechslungsreiches Programm im Sport- und Präventionsbereich angeboten. Unser aktuelles Programm und alle Informationen zur Teilnahme und Anmeldung finden Sie auf der Rückseite.

Wir würden uns freuen, Sie bald persönlich in unserer Halle begrüßen zu können.

*Blieben Sie fit und gesund!*